

令和7年度「元気からだ塾」

村では、皆さんがこの先もずっと元気に生活を送ることができるように、健康づくりの方法を学ぶ教室「元気からだ塾」を開講します。教室に参加して元気の秘訣を学び、健康づくりに取り組んではみませんか。医療の専門職が、座学に体操やレクリエーションを取り入れながらお伝えします。

【令和7年度は、下記の内容で計5回実施します】

【第1回申込期間】
5月20日(火)
から
6月20日(金)

第1回 6月26日(木)	「健康寿命を延ばそう！今からできる介護予防」 ～村の現状と予防の取り組み～ 講師：村保健師、包括支援センター看護師
第2回 7月予定	「難聴と認知症の深い関係について」 ～聴かざるは一生のそん～ 講師：言語聴覚士
第3回 8月予定	「上手な薬やサプリメントとの付き合い方」 ～お薬悩み相談会～ 講師：薬剤師
第4回 10月15日(水)	「高齢者の身体づくり」 ～専門家に学ぼう、運動と食事の正しい知識について～ 講師：かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジム KANAHA 管理栄養士
第5回 1月21日(水)	「転倒予防のコツ伝授教室」 ～転ばぬ先の杖～ 講師：かねこクリニック・健康増進施設ウェルネスジム KANAHA 理学療法士



時 間：午後1時30分から午後3時



場 所：西郷村保健福祉センター(大字小田倉字上川向76-1)



対 象 者：西郷村在住で概ね65歳以上の方



定 員：50名程度



申 込 方 法：健康推進課(保健福祉センター内)窓口または、
電話(25-1115)にてお申込ください。

人生100年時代！
ずっと元気でいるために！

